T20

OWNER'S MANUAL	2-10
BETRIEBSANLEITUNG	11-20
MODE D'EMPLOI	21-30
HANDLEIDING	31-40
MANUALE D'USO	41-50
MANUAL DEL USUARIO	51-60
BRUKSANVISNING	61-69
KÄYTTÖOHJE	70-78

TUNTURI®

www.tunturi.com

TABLE DES MATIERES

ASSEMBLAGE 22
CONSOLE 24
GÉNÉRALITÉS SUR L'ENTRAÎNEMENT 25
FONCTIONNEMENT 27
ENTRETIEN 28
TRANSPORT ET RANGEMENT 29
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES 30

CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Ce guide est une pièce essentielle de votre appareil sportif. Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conservez ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, puor utilisez et entretener votre appareil. Suivez toujours les instructions trés rigoureusement.

ATTENTION

- L'appareil doit être branché sur une prise mise à la terre. N'utilisez pas de rallonge. La consommation de courant est de 10 A à son maximum. Les sources de courant présentant des variations de tension de plus de 10 % peuvent entraver le bon fonctionnement de l'appareil et endommager son équipement électronique. Si l'appareil est branché sans tenir compte des instructions données dans ce mode d'emploi, sa garantie n'est plus valable.

DANGER

Pour réduire les risques de choc électrique:

- Débranchez toujours l'appareil de la prise de courant immédiatement après son utilisation et avant de le nettoyer.

ATTENTION

- Le fil électrique de l'appareil est équipé de fi ches mises à la terre.

ATTENTION

Pour réduire les risques de brûlures, d'incendie, de choc électrique ou de blessure aux personnes:

1) Un équipement ne devrait jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez de la prise lorsque vous ne l'utilisez pas et avant de monter ou de retirer des pièces.

2) Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet équipement est utilisé par ou à proximité d'enfants, de personnes invalides ou handicapées.

3) N'utilisez cet équipement qu'à l'usage auquel il est destiné tel que décrit dans ce manuel.

Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.

4) N'utilisez jamais cet équipement si sa prise ou son cordon de secteur sont endommagés, s'il ne fonctionne pas parfaitement, s'il est tombé ou qu'il a été endommagé ou s'il est tombé dans l'eau. Retournez l'équipement au centre de service pour contrôle et réparation.

5) Maintenir les fils électriques à distance des surfaces chauffées.

6) N'utilisez jamais l'appareil lorsque ses aspirations d'air sont bloquées. Veillez à ce qu'il n'y ait pas de peluches, de cheveux ou équivalent sur les aspirations d'air.

7) Ne jamais laisser tomber ou insérer aucun objet dans les aspirations d'air.

8) Ne pas utiliser en extérieur.

9) Ne pas utiliser dans une endroit où l'on utilise des produits aérosol (spray), ni dans un endroit où l'on administre de l'oxygène.

10) Pour débrancher, placer tous les contrôles en position fermée, puis retirer la prise de courant.

- Seule une personne spécialisée dans l'entretien et la réparation de tels appareils électro-mécaniques et qui détient le permis exigé par la loi du pays

concerné pour effectuer les travaux en question, peut réaliser d'éventuels changements sur les fi ches de l'appareil ou la prise secteur.

- Avant de commencer un entraînement, quel qu'il soit, consultez votre médecin.
- En cas de vertige, nausées, douleur dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, interrompez la séance immédiatement et consultez un médecin.
- N'effectuez jamais d'autres opérations de réglage et d'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés. Veillez à ce que, durant l'assemblage et l'entretien de l'appareil, l'appareil est éteint et débranché.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 135 kg.
- Cet appareil peut être utilisé à la maison. La garantie de la société Tunturi Ltd ne couvre que les defauts ou imperfections s'étant manifestées pendant l'utilisation à la maison (24 mois). Pour information complémentaire sur la garantie de votre équipement de fitness, veuillez consulter la brochure de garantie livrée avec l'appareil. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causés par un manque de précaution quant aux instructions de montage et d'entretien decrites dans ce mode d'emploi.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS!

BIENVENUE DANS LE MONDE DE

L'ENTRAINEMENT TUNTURI!

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant, en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira. Vous trouverez les indications concernant l'utilisation de votre appareil sportif et les facteurs d'un entraînement efficace das le web de Tunturi, à l'adresse www.tunturi.com.

ASSEMBLAGE

Nous recommandons que l'appareil soit monté par deux adultes. Sortez le tapis de course pas de sa boîte: protegez le sol en utilisant l'emballage de l'équipement comme protection durant la montage.

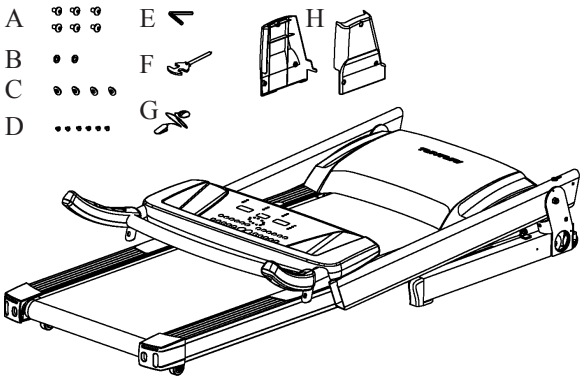
Avant d'assembler l'appareil, vérifiez que toutes les pièces sont en votre possession :

1 - Le châssis
2 - Le cordon d'alimentation
3 - Le kit d'assemblage (le contenu est indiqué par * dans la liste des pièces détachées) : conservez les outils de montage car vous pourrez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple.

En cas de problème, contactez votre revendeur Tunturi. Les termes gauche, droit, avant et arrière sont définis par rapport à la position d'exercice. Pour éviter toute blessure, vous devez déplier la piste avant de sortir le tapis de course de sa boîte.

ETAPE 1
Prenez le sachet contenant les pièces et le matériel apparaissant dans la liste ci-dessous.

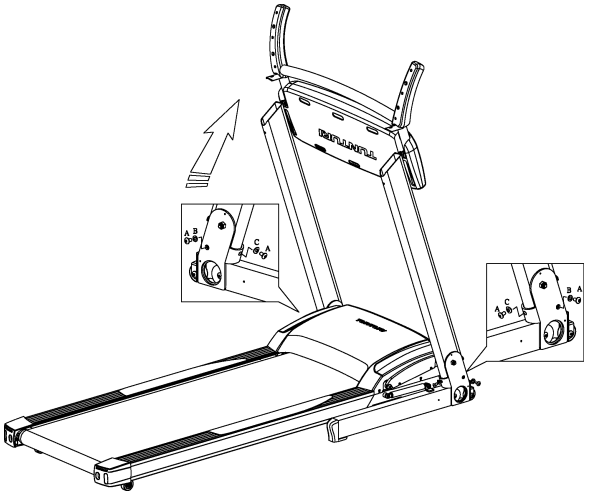
Figure 1



N° de pièce	Description	QTE
A	Vis M8*20L	6
B	Rondelle Ø8*Ø18	2
C	Rondelle Ø10*Ø25	4
D	Vis M4*6L	6
E	Clé Allen	1
F	Tournevis	1
G	Clé de verrouillage de sécurité	1
H	Couvercle latéral	2

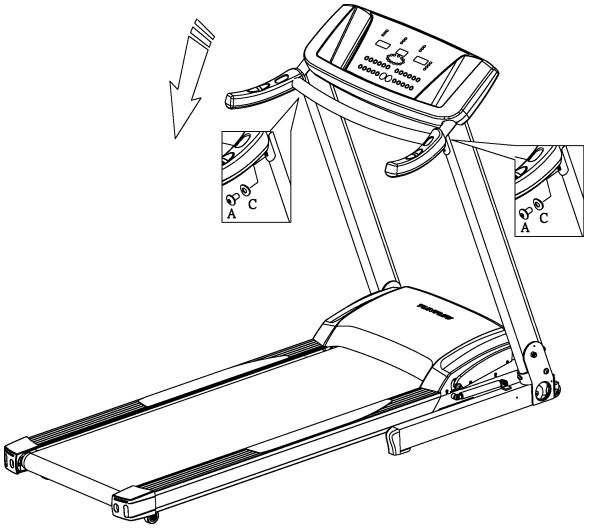
ETAPE 2
Relevez le montant, puis placez les vis (A) et les rondelles (B, C) dans les trous situés en bas du châssis. Utilisez le tournevis (F) pour les serrer à fond.

Figure 2



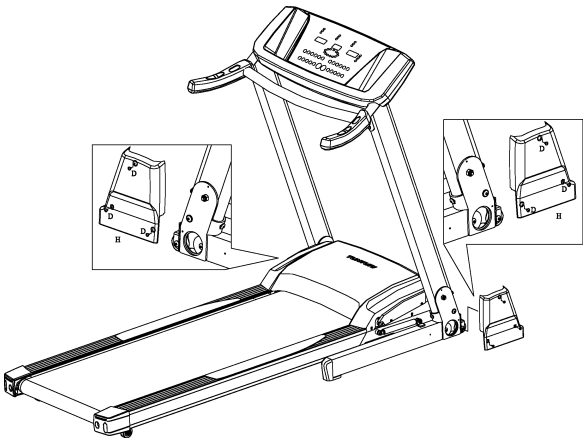
ETAPE 3
Mettez la console dans la bonne position. Utilisez le clé Allen (E) pour serrer les vis (A) et les rondelles (C) dans les trous de la partie supérieure du châssis.

Figure 3



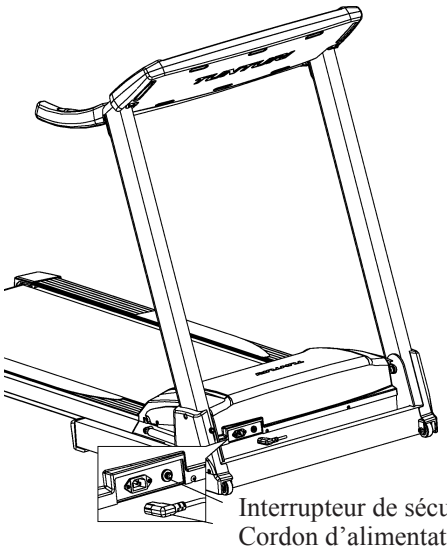
ETAPE 4
Fixez la plaque de fixation (H) à l'aide des vis (D) en bas du châssis, puis serrez-les à fond.

Figure 4



ATTENTION !
La machine s'éteint lorsque la charge électrique est supérieure à ses capacités. Pour redémarrer la machine, suivez les instructions ci-dessous :

A. Débranchez le cordon d'alimentation de la prise située sur la machine.
B. Appuyez sur l'interrupteur de sécurité.
C. Rebranchez le cordon d'alimentation sur la prise de la machine.



Interrupteur de sécurité
Cordon d'alimentation

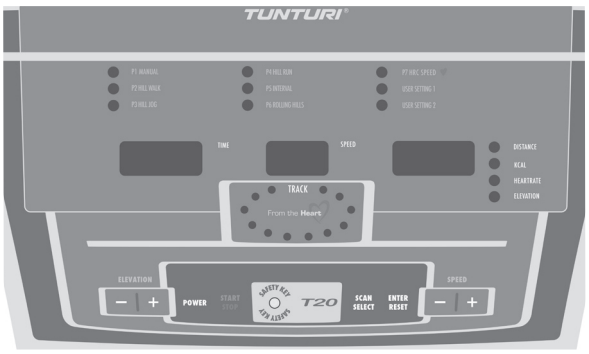
NE PAS APPUYER SUR L'INTERRUPTEUR DE SECURITE AVANT D'AVOIR DEBRANCHE LE CORDON D'ALIMENTATION DE LA MACHINE.

Si le tapis de course reste branché après que la console ait été arrêté, le courant circule toujours jusqu'à la console. Ce tapis de course est équipé d'un programme de contrôle de sécurité qui éteint automatiquement la machine lorsqu'elle n'est pas utilisée pendant six heures. En cas d'arrêt automatique, veuillez suivre la procédure ci-après pour redémarrer le tapis de course :

A Débranchez le cordon d'alimentation de la prise située sur la machine.

B Rebranchez le cordon d'alimentation sur la prise de la machine pour redémarrer celle-ci.

CONSOLE



FONCTIONS PRINCIPALES

A TOUCHE DE SÉCURITÉ :
Le moniteur et le tapis de course peuvent fonctionner uniquement lorsque la clé de sûreté est reliée au bouton SAFETY KEY ON (CLE DE SURETE ACTIVEE). Dès que la clé est retirée, le moniteur et le tapis de course s'arrêtent. Si vous ne faites pas d'exercice, mettez la clé de sûreté sur la position OFF (ARRET).

B TOUCHES DE COMMANDE PRINCIPALES :

1- ELEVATION + (INCLINAISON +)
- **a.** Appuyez sur ce bouton pour choisir le type de programme : P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, U1 ou U2.
- **b.** En mode configuration, appuyez sur ce bouton pour augmenter la valeur du paramètre.
- **c.** Pendant l'exercice, utilisez ce bouton pour augmenter l'inclinaison de 0 à 12 %. Chaque pression augmente l'inclinaison de 1 %. Un appui prolongé de 2 secondes permet d'augmenter plus rapidement l'inclinaison.

2- ELEVATION - (INCLINAISON -) :
- **a.** Appuyez sur ce bouton pour choisir le type de programme P1, U2, U1, P7, P6, P5, P4, P3 et P2.
- **b.** En mode configuration, appuyez sur ce bouton pour augmenter la valeur du paramètre.
- **c.** Pendant l'exercice, utilisez ce bouton pour réduire l'inclinaison par incrémentation 0 à 12 % et de -11% à 0 %. Chaque pression réduit l'inclinaison de 1%. Un appui prolongé de 2 secondes permet de réduire plus rapidement l'inclinaison.

3- POWER (ALIMENTATION) : Appuyez sur ce bouton mettre sous tension le tapis de course ou pour l'éteindre, ainsi que pour sélectionner l'entraînement.

4- START/STOP (DEMARRER/ARRETER) : Démarre ou arrête le programme sélectionné.

5- SCAN/SELECT (PARCOURIR/SELECTIONNER) :
- **a.** Select (Sélectionner) : Lors de la phase d'exercice, appuyez sur ce bouton pour parcourir les fonctions DISTANCE, KCAL (CALORIES), HEART RATE (RYTHME CARDIAQUE) et ELEVATION (INCLINAISON). (Le voyant lumineux ne s'allume pas).
- **b.** Scan (Parcourir) : Lors de la phase d'exercice, appuyez sur ce bouton pendant 5 secondes pour parcourir automatiquement les fonctions DISTANCE, KCAL, HEART RATE et ELEVATION. (Le voyant lumineux s'allume).

6- ENTER/RESET (VALIDER/REINITIALISER) :
- **a.** Appuyez sur ce bouton pour confirmer le programme ou la valeur de paramètre choisi.
- **b.** Appuyez sur ce bouton pour confirmer le programme ou la valeur de paramètre choisi. Maintenez la touche enfoncée pendant deux secondes pour réinitialiser toutes les valeurs au mode initial.

7- SPEED + (VITESSE +) :
- **a.** Appuyez sur ce bouton pour choisir le type de programme : P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, U1 ou U2.
- **b.** En mode configuration, appuyez sur ce bouton pour augmenter la valeur du paramètre.
- **c.** Pendant l'exercice, utilisez ce bouton pour augmenter la vitesse de 0,8 à 16 KM/H ou de 0,5 MPH à 10 MPH, affichés sur l'écran SPEED (Vitesse). Chaque pression augmente la vitesse par cran de 0,1 KM/H ou de 0,1 MPH. Un appui prolongé de plus de 2 secondes permet d'augmenter plus rapidement la vitesse.

8- SPEED - (VITESSE -) :
- **a.** Appuyez sur ce bouton pour choisir le type de programme : P1, U2, U1, P7, P6, P5, P4, P3 ou P2.
- **b.** En mode configuration, appuyez sur ce bouton pour augmenter la valeur du paramètre.
- **c.** Pendant l'exercice, utilisez ce bouton pour réduire la vitesse de 0,8 à 16 KM/H ou de 0,5 MPH à 10 MPH, affichés sur l'écran SPEED. Chaque pression réduit la vitesse par cran de 0,1 KM/H ou de 0,1 MPH. Un appui prolongé de plus de 2 secondes permet de réduire plus rapidement la vitesse.

C. TOUCHES D'ACCÈS RAPIDE À LA VITESSE :
1 + : Même fonction que le bouton Speed +.
2. - : Même fonction que le bouton Speed -.

D. TOUCHES D'ACCÈS RAPIDE À L'INCLINAISON :
+ : Même fonction que le bouton Elevation +.
- : Même fonction que le bouton Elevation -.

VOYANTS LUMINEUX, AFFICHAGES ET PLAGES DE FONCTIONNEMENT

Les valeurs par défaut sont PROGRAM (PROGRAMME) = Manual (M) (Manuel), TIME (DUREE) = 00:00 (compteur), SPEED (VITESSE) = 0,0, DISTANCE= 0,0 (compteur), CALORIES = 0 (compteur), PULSE (POULS) = 0 et ELEVATION (INCLINAISON) = 0.

A. 4 VOYANTS LUMINEUX ALLUMÉS : les fonctions DISTANCE, KCAL, HEART RATE et ELEVATION sont activées.

B. 9 TÉMOINS LUMINEUX ALLUMÉS : les fonctions de P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, User setting 1 (Réglage

utilisateur 1) et User setting 2 (Réglage utilisateur 2) sont activées.

C. **LES 12 VOYANTS LUMINEUX DE TRACK (PISTE) SONT ALLUMÉS :** la piste 400 mètres (0,25 mile) est activée.

D. **AFFICHAGE DE LA DURÉE (TIME) :** indique la durée de l'exercice avec compteur croissant ou décroissant. Lorsque le tapis de course n'est pas en fonctionnement et que la CLE DE VERROUILLAGE DE SECURITE est activée, la durée peut être choisie en appuyant sur ENTER, puis en réglant à l'aide de « + » et « - ». La plage de réglage par ordre croissant est de 00:00 à 99:59 et de 10:00 à 99:00 par ordre décroissant. Lorsque 00:00 est atteint, le moniteur émet 12 fois un bip, puis le tapis de course s'arrête.

E. **AFFICHAGE DE LA VITESSE (SPEED) :** indique la vitesse à laquelle le tapis de course fonctionne. La vitesse peut être réglée en appuyant sur les boutons « SPEED + » et « SPEED - » pour atteindre une vitesse de 0,5 à 10 MPH ou de 0,8 à 16 KM/H.

F. **AFFICHAGE DE LA DISTANCE, DES CALORIES (KCAL), DU RYTHME CARDIAQUE (HEART RATE) ET DE L'INCLINAISON (ELEVATION) :**
La valeur indiquée par défaut est la distance. Appuyez sur Select/Scan pour afficher les fonctions DISTANCE, KCAL, HEART RATE et ELEVATION.
DISTANCE : indique la distance, avec compteur croissant ou décroissant. La plage de réglage par ordre croissant est de 0,00 à 999 MPH/KM/H et de 999 à 0 MPH/KM/H par ordre décroissant. Lorsque 0 est atteint, le moniteur émet 12 fois un bip, puis le tapis de course s'arrête
HEART RATE : affiche votre rythme cardiaque en battements par minute.
ELEVATION : affiche le pourcentage d'inclinaison entre 0 et 12 %.

INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT (À LIRE ATTENTIVEMENT AVANT D'UTILISER LE TAPIS DE COURSE)

A. CONSEILS DE SÉCURITÉ :

Mettez d'abord l'appareil sous tension et attachez la clé de verrouillage de sécurité au moniteur. Notez que la machine ne fonctionne pas et que le voyant lumineux est éteint lorsque la clé de verrouillage de sécurité est attachée. Attachez l'autre extrémité de cette dernière à l'utilisateur avant qu'il fasse de l'exercice, et ce, afin de s'assurer que la machine s'arrête dans l'éventualité où l'utilisateur courrait accidentellement en dehors du tapis. Si tel est le cas, la clé de verrouillage de sécurité est désactivée sur le moniteur et le tapis s'arrête immédiatement pour éviter que l'utilisateur ne se blesse.

B. SÉLECTION DES PROGRAMMES :

9 programmes sont disponibles : l'entraînement Manual (Manuel), 6 programmes présélectionnés et 2 programmes utilisateur. Vous pouvez choisir ces programmes en appuyant sur le touche SCAN SELECT et puis les touches ELEVATION + - et SPEED + -.

C. FAIRE DE L'EXERCICE DANS UN BUT SPÉCIFIQUE :

Dans tous les programmes, l'utilisateur peut changer les valeurs de la durée (TIME) avant de faire de l'exercice. Appuyez sur la touche « ENTER » (SAISIR) pour sélectionner ces valeurs, puis sur ELEVATION + - et SPEED + - pour les modifier. Si les valeurs ne sont pas modifiées, elles sont sur 0. Les utilisateurs peuvent alors courir aussi longtemps qu'ils le souhaitent jusqu'à ce que la durée soit désactivée. Les utilisateurs peuvent également saisir la valeur de la durée qu'ils désirent pour le compte à rebours. Par exemple, si la durée est configurée sur 10 minutes, le tapis de course s'arrête au bout de 10 minutes.

D. RYTHME CARDIAQUE :

Vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque de deux façons. La première s'effectue à l'aide du capteur de pulsation relié à votre main. La seconde s'effectue à l'aide de la ceinture thoracique. Le capteur de pulsation est paramétré par défaut. Manipulez avec précaution les capteurs de pulsation avec les deux mains. Il y a 2 capteurs qui comportent chacun 2 pièces en métal. Chaque main doit tenir doucement les pièces en métal pour déclencher la mesure. Le rythme cardiaque est alors affiché sur l'écran « HEART RATE/ELEVATION » (RYTHME CARDIAQUE/ INCLINAISON). L'utilisateur peut également utiliser la ceinture thoracique pour mesurer son pouls.

GÉNÉRALITÉS SUR L'ENTRAÎNEMENT

A PROPOS DE SANTE

• Pour éviter les raideurs et les courbatures, commencez et terminez vos séances d'entraînement par des étirements.

A PROPOS DU LOCAL

• T20 ne doit pas être utilisé à l'extérieur. L'appareil supporte des températures de +10°C à +35°C. L'hygrométrie ne doit jamais excéder 90 %.
• Installer l'appareil sur une surface plane et ferme. Laissez au moins 100 cm d'espace libre devant et sur les côtés et au moins 100x200 cm derrière.
• Assurez-vous que la pièce où vous vous entraînez bénéficie d'une ventilation adéquate. Pour éviter les coups de froid, ne vous entraînez pas dans un endroit balayé par les courants d'air.

A PROPOS DE L'UTILISATION DE L'EQUIPEMENT

• Assurez-vous que l'appareil est bien débranché avant d'entamer toute procédure d'assemblage ou de maintenance.
• Coupez toujours l'alimentation de votre appareil à la fin de votre séance d'entraînement.
• Les parents ou autres adultes responsables doivent penser que la curiosité naturelle des enfants, généralement joueurs, peut conduire à des situations

et des comportements pour lesquels l'appareil n'est pas prévu. Si des enfants sont autorisés à utiliser votre appareil sportif, ils doivent apprendre à le faire correctement et sous surveillance. Tenez compte de leur développement physique et intellectuel, ainsi que de leur personnalité.
• N'utilisez l'appareil qu'une seule personne à la fois.
• Gardez vos mains éloignées des pièces en mouvement.
• Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés lors des séances d'exercice.
• Suivant le revêtement du sol, il peut être préférable d'installer l'appareil sur un tapis protecteur.
• Vérifiez toujours que toutes les pièces de protection de l'appareil sont bien en place.
• Avant de commencer à utiliser l'appareil, assurez-vous qu'il fonctionne correctement sur tous les points. N'utilisez pas un appareil défectueux.

POUR COMMENCER VOTRE EXERCICE

• Interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement.
• Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement et d'étirement.
• Ne montez jamais directement sur le tapis mais toujours d'abord sur les bords fixes.
• Prenez toujours appui sur la barre de soutien, que vous montiez sur l'appareil ou en descendiez et également au cours de chaque changement de vitesse. Ne sautez jamais d'un tapis en marche !

POUR TERMINER VOTRE EXERCICE

• Ne laissez jamais la clé de verrouillage de sécurité sur votre appareil.
• Eteignez votre appareil à l'aide de l'interrupteur secteur situé sur le bord avant.
• Au besoin, par exemple si vous avez sué, nettoyez votre appareil avec un chiffon humide. N'employez pas de solvant.
• Retirez le fil électrique et rangez-le dans un endroit inaccessible aux enfants.

COMMENT VOUS MOTIVER POUR PERSEVERER?

S'il est facile de commencer une activité physique, il est plus facile encore de l'interrompre ! Pour atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés, il vous faut entretenir votre motivation et persévérer jusqu'au terme final : une santé durable pour une meilleure qualité de vie. Souvenez-vous :

• fixez-vous des objectifs réalistes
• progressez d'une étape à la fois, conformément à votre programme
• tenez un journal d'entraînement où vous inscrirez vos progrès
• changez votre mode d'entraînement de temps à autre
• faites preuve d'imagination
• apprenez l'autodiscipline

La diversité est un aspect important de votre entraînement. Varier les exercices permet de travailler des groupes de muscles différents et d'entretenir votre motivation.

RYTHME CARDIAQUE

Le pouls peut être mesuré à l'aide d'un émetteur sans fils, l'unité des compteurs étant équipée d'un récepteur de pulsations.

Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls. Déterminez d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Si vous ne connaissez pas votre pouls maximum, utilisez ce formule indicative :

220 - AGE

Notez bien que c'est là une valeur moyenne et que les maxima varient d'une personne à l'autre. Le pouls maximum diminue, en moyenne, d'une pulsation par année. Si vous faites partie d'un group "à risque" , consultez un médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum. Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

DÉBUTANT : 50-60 % du pouls maximum

Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n'ayant pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ainsi qu'aux convalescents. Il est recommandé de s'entraîner au moins une demi-heure trois fois par semaine. Un exercice régulier améliore, de façon décisive, les performances respiratoires et circulatoires du débutant et les effets d'une meilleure forme sont très vite ressentis.

ENTRAÎNEMENT : 60-70 % du pouls maximum

Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Il permet de renforcer le coeur et les poumons tout en respectant un effort raisonnable. S'entraîner au moins trois fois par semaine pendant une demi-heure minimum. Pour progresser davantage, augmentez soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps!

ENTRAÎNEMENT ACTIF : 70-80 % du pouls maximum

L'exercice à ce niveau ne convient qu'aux personnes en excellente condition physique et suppose un entraînement antérieur de longue date.

FONCTIONNEMENT

QUICK START

1. Activez la clé de verrouillage de sécurité en la mettant sur la position ON (MARCHE), puis appuyez sur la touche START (COMMENCER). Le moniteur passe alors en mode Manual (manuel).

2. Utilisez les boutons SPEED + et SPEED – pour configurer la vitesse souhaitée ou appuyez sur ELEVATION + et ELEVATION – pour sélectionner le niveau d'inclinaison désiré.

SÉLECTION DES PROGRAMMES

1. Activez la clé de verrouillage de sécurité en la mettant sur la position ON (MARCHE), puis appuyez sur la touche SCAN/SELECT (COMMENCER).

2. Appuyez sur les boutons ELEVATION+ – ou SPEED + – pour choisir le programme qui vous convient : P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, U1 (Réglage utilisateur 1) et U2 (Réglage utilisateur 2).

MANUAL (MANUEL)

a. Appuyez sur Enter pour utiliser ce programme.

b. La fenêtre indiquant la durée s'illumine. Utilisez les boutons ELEVATION + et ELEVATION – ou SPEED + et SPEED – pour paramétrer la durée d'exercice souhaitée.
c. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur paramétrée.
d. La fenêtre Distance s'allume. Utilisez les boutons ELEVATION + et ELEVATION – ou SPEED + et SPEED – pour configurer la distance souhaitée.
e. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur paramétrée.
f. La fenêtre Calorie s'illumine. Utilisez les boutons ELEVATION + et ELEVATION – ou SPEED + et SPEED – pour configurer le nombre de calories à brûler.
g. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur paramétrée.
h. Appuyez sur Start pour commencer vos exercices.

REMARQUE :
1. Si vous n'avez pas d'objectif spécifique à atteindre, appuyez juste sur Start pour commencer vos exercices.
2. Si vous souhaitez ignorer ce paramètre de but spécifique, appuyez sur la touche Enter pour passer au paramètre suivant et cette fonction est comptée.
3. Si vous paramétrez plus d'un objectif, appuyez une nouvelle fois sur Start une fois le premier objectif atteint. Cette valeur poursuit alors son compte à rebours jusqu'à ce que vous atteigniez votre prochain objectif.

REMARQUE :
Lorsque le cordon d'alimentation est connecté, l'affichage du programme indique si l'unité KM ou MLS est utilisée.

PROGRAMMES 1 À 7

PROGRAMME 1 : manuel

PROGRAMMES 2 À 4 : programme d'inclinaison combiné au programme de vitesse (l'inclinaison et la vitesse sont modifiées automatiquement lors de l'exercice).

PROGRAMME 5 : programme de vitesse (la vitesse est modifiée automatiquement lors de l'exercice).

PROGRAMME 6 : programme d'inclinaison est modifié automatiquement lors de l'exercice.

- Appuyez sur les boutons SPEED + et SPEED – pour configurer le programme de votre choix.
- La fenêtre de durée s'illumine.
- Utilisez les boutons ELEVATION + et ELEVATION – ou SPEED + et SPEED – pour paramétrer la durée d'exercice souhaitée.
- Appuyez sur Enter (Saisir) pour confirmer la valeur paramétrée.
- La fenêtre Distance s'illumine. Utilisez les boutons ELEVATION + et ELEVATION – ou SPEED + et SPEED – pour configurer la distance souhaitée pour effectuer l'exercice.
- Appuyez sur Enter (Saisir) pour confirmer la valeur paramétrée.

La fenêtre Kcal s'illumine. Utilisez les boutons ELEVATION + et ELEVATION – ou SPEED + et SPEED – pour configurer le nombre de calories à brûler.

- Appuyez sur Enter (Saisir) pour confirmer la valeur paramétrée.
- Appuyez sur Start (Démarrer) pour commencer vos exercices.

REMARQUE :
1. Si vous n'avez pas d'objectif spécifique à atteindre, appuyez juste sur Start (Démarrer) pour commencer vos exercices.
2. Si vous souhaitez ignorer ce paramètre de but spécifique, appuyez sur la touche Enter (Saisir) pour passer au paramètre suivant et cette fonction est comptée.
3. Si vous paramétrez plus d'un objectif, appuyez une nouvelle fois sur Start (Démarrer) une fois le premier objectif atteint. Cette valeur poursuit alors son compte à rebours jusqu'à ce que vous atteigniez votre prochain objectif.

PROGRAMME DU POULS CONSTANT P7
Les exercices à fréquence cardiaque constant permettent de s'entraîner à un niveau choisi de vitesse de la fréquence cardiaque. Les profils contrôlés par la fréquence cardiaque requièrent toujours la mesure du rythme cardiaque.

1. Poussez sur les touches +/- pour entrer votre âge. Poussez sur ENTER pour confirmer.
2. Poussez sur les touches +/- pour entrer le rythme cardiaque recherché, puis sur ENTER pour confirmer.
3. Poussez sur les touches +/- pour entrer la vitesse maximum du tapis pour les exercices contrôlés par

fréquence cardiaque, puis sur ENTER pour confirmer.
4. Vous pouvez maintenant entrer la durée, la distance et la consommation de calories souhaitées. Poussez sur START pour commencer l'exercice.

USER SETTINGS 1 ET USER SETTINGS 2

• Appuyez sur les boutons ELEVATION + et ELEVATION – ou SPEED + et SPEED – pour saisir le programme paramètre utilisateur désirée.
• La fenêtre de durée s'illumine.
• Utilisez les boutons ELEVATION + et ELEVATION – ou SPEED + et SPEED – pour paramétrer la durée d'exercice souhaitée.
• Appuyez sur Enter (Saisir) pour confirmer la valeur paramétrée.
• La fenêtre Distance s'illumine. Utilisez les boutons ELEVATION + et ELEVATION – ou SPEED + et SPEED – pour configurer la distance souhaitée pour effectuer l'exercice.
• Appuyez sur Enter (Saisir) pour confirmer la valeur paramétrée.
• La fenêtre Kcal s'illumine. Utilisez les boutons ELEVATION + et ELEVATION – ou SPEED + et SPEED – pour configurer le nombre de calories à brûler.
• Appuyez sur Enter (Saisir) pour confirmer la valeur paramétrée.
• Utilisez les boutons SPEED + et SPEED – pour configurer la vitesse souhaitée ou appuyez sur ELEVATION + et ELEVATION – pour sélectionner le niveau d'inclinaison désiré.
• Appuyez sur Enter (Saisir) pour confirmer la première colonne.
• Suivez les instructions pour terminer le profil de paramètre utilisateur. La configuration du profil total représente 20 (20 colonnes).
• Appuyez sur Start (Démarrer) pour commencer vos exercices.

REMARQUE :
1. Si vous n'avez pas d'objectif spécifique à atteindre, appuyez juste sur Start (Démarrer) pour commencer vos exercices.
2. Si vous souhaitez ignorer ce paramètre de but spécifique, appuyez sur la touche Enter (Saisir) pour passer au paramètre suivant et cette fonction est comptée.
3. Si vous paramétrez plus d'un objectif, appuyez une nouvelle fois sur Start (Démarrer) une fois le premier objectif atteint. Cette valeur poursuit alors son compte à rebours jusqu'à ce que vous atteigniez votre prochain objectif.

MODE TECHNIQUE

1. Lorsque le bouton d'alimentation est sur ON (MARCHE), maintenez d'abord le bouton SELECT (SELECTIONNER), puis appuyez simultanément sur ENTER (SAISIR) pour entrer dans le Mode technique.
2. La fenêtre de la vitesse affiche la version du logiciel, la fenêtre de la durée indique l'année, tandis que la fenêtre de la distance affiche la date.
3. Si vous appuyez sur le bouton ENTER (SAISIR), LDU Version s'affiche dans la fenêtre. Il s'agit de la version du logiciel.
4. Appuyez à nouveau sur le bouton ENTER (SAISIR), et ISP Version s'affiche dans la fenêtre. Il s'agit de la version du logiciel.
5. Appuyez sur le bouton ENTER (SAISIR) et vous pouvez passer de KM à MILE. 1 signifie KM, tandis que 0 signifie MILE. Appuyez sur SPEED + - ou ELEVATION +- pour sélectionner KM ou MILE.
6. Appuyez sur le bouton ENTER (SAISIR) et la distance totale s'affiche.
7. Appuyez sur le bouton ENTER (SAISIR) et la durée totale s'affiche.
8. Appuyez sur le bouton ENTER (SAISIR) et la distance totale s'affiche.
9. Appuyez sur le bouton ENTER (SAISIR) pour revenir à la position ON (MARCHE).

ENTRETIEN

Le matériel peut être utilisé en toute sécurité lorsqu'il est entretenu et vérifié régulièrement.

NETTOYAGE DE L'APPAREIL ET

LUBRIFICATION DE LA PLAQUE DE BASE

L'ABSENCE DE LUBRIFICATION DU TAPIS DE COURSE PEUT ENTRAINER L'ANNULATION DE LA GARANTIE !

Nettoyez la barre de soutien et l'unité des compteurs à l'aide d'un chiffon humide. N'utilisez pas de solvant. Dépoussiérez les parties visibles du châssis (entre autres tapis, plateforme et bords) régulièrement à l'aide d'un aspirateur avec bouche d'aspiration de petite taille. Passez aussi le dessous du tapis à l'aspirateur. Veillez à ce que l'environnement du tapis de course soit propre. À l'usage, le tapis de course accumule de la poussière par ex. ce qui peut poser des problèmes dans le fonctionnement de l'appareil.

Dans le cas d'une utilisation moyenne à la maison (60 minutes par jour maximum), vérifiez la lubrification une fois par mois. Cependant, ne lubrifiez la courroie que si nécessaire. Si l'utilisation du tapis de course est plus intensive, la lubrification doit être vérifiée plus souvent. Il est préférable de le faire avant chaque séance d'entraînement. Pour vérifier la lubrification, procédez comme suit :
1. Assurez-vous que le tapis de course est éteint. Montez sur la courroie de course et placez-vous à l'emplacement où vous courez normalement.
2. Prenez appui avec vos mains sur le guidon et poussez la courroie avec vos pieds d'avant en arrière. La courroie doit alors se déplacer doucement et régulièrement, sans bruit.
3. Si vous remarquez des mouvements brusques ou si la courroie ne se déplace pas, vérifiez la lubrification en passant votre main sous la courroie.

Pour lubrifier, procédez comme suit :
1. Fixez l'embout de pulvérisation sur le tube T-Lube S.
2. Soulevez le tapis et bloquez-le.

3. Placez le pulvérisateur entre le tapis et la planche. Dirigez le pulvérisateur le plus près possible du centre de la planche de course.
4. Pulvérisez le lubrifiant pendant 2-3 secondes.
5. Abaissez le tapis en position normale. Exécutez votre séance d'entrainement sur le tapis de course ou faites fonctionner le tapis de course pendant au moins 5 minutes.

ATTENTION ! Pour lubrifier votre tapis de course, utilisez uniquement un lubrifiant silicone T-Lube S. Si vous souhaitez acheter du lubrifiant T-Lube ou obtenir des informations sur la lubrification et la maintenance, contactez votre distributeur Tunturi local.

REGLAGE DE L'ALIGNEMENT DU TAPIS

Surveillez la course de tapis pendant l'entraînement et effectuez immédiatement les opérations de réglage décrites ci-dessous si nécessaire. En marche, le tapis doit tourner bien en ligne. En général, le tapis n'a pas à être réaligné, si

- l'appareil a été placé sur une surface bien plane et le tapis est tendu comme il faut
- l'alignement de l'appareil est correct

A l'usage cependant, du fait par exemple que le mouvement de course de l'utilisateur peut être irrégulier, il peut arriver que le tapis se mette à dévier sur le côté. Si le tapis dévie pour déborder sur l'un des côtés, procédez comme suit :

1. Réglez la vitesse à 5 km/h.
2. Si le tapis dévie vers la gauche, tourner la vis gauche se trouvant à l'arrière du tapis d'un huitième de tour dans le sens horloge et la vis droite d'un huitième de tour dans le sens inverse. Tourner les vis d'un huitième de tour influe déjà grandement sur la course du tapis et il est donc conseillé de tourner les vis peu à la fois. Si par contre le tapis dévie vers la droite, tourner la vis droite se trouvant à l'arrière du tapis d'un huitième de tour dans le sens horloge et la vis gauche d'un huitième de tour dans le sens inverse.
3. Vérifiez que le tapis tourne maintenant bien en ligne. Dans le cas contraire, poursuivez comme indiqué précédemment. Ce réglage est important car si on laisse le tapis dévier sur un côté, il risque d'apparaître des anomalies de fonctionnement. La garantie ne couvre pas ces anomalies éventuelles.

REGLAGE DE LA TENSION DU TAPIS

Si en utilisation le tapis commence à patiner, il faudra régler sa tension. Laissez tout de même toujours le plus de jeu possible. Le réglage de la tension s'effectue à l'aide des mêmes vis que ceux de l'alignement.

1. Réglez la vitesse à 5 km/h.
2. Tourner les deux vis d'un huitième de tour dans le sens horloge.
3. Ralentissez la marche du tapis en faisant comme si vous descendiez le long d'une pente raide. Si le tapis continue à patiner, répétez les points 2 et 3.

Remarquez que si vous ralentissez trop fortement, il est normal que le tapis se mette à patiner. Si le tapis patine en permanence malgré les réglages, contactez votre vendeur.

DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT

ATTENTION ! En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est pas cependant nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse.

Si votre tapis se comporte de façon anormale, placer l'interrupteur en position OFF et attendez environ 1 minute. Remettez le tapis en marche et vérifiez que l'anomalie a disparu. Si l'anomalie a disparu, vous pouvez utiliser votre appareil de façon normale. Si l'anomalie n'a pas disparu, contacez votre vendeur.

Contactez votre distributeur au cas ou vous remarqeuriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre l'appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi.

CODER D'ERREUR

Lorsqu'elle détecte un défaut de fonctionnement, l'interface affiche un code d'erreur sur l'écran.

E1 : Mauvais fonctionnement du capteur de vitesse. Retirez le fil électrique, attendre une minute et remettre en marche. Si le message d'erreur n'apparaît plus, vous pouvez utiliser l'appareil normalement. Si le message d'erreur ne disparaît pas, prendre contact avec le vendeur de l'appareil.

E6, E7 : Mauvais fonctionnement du moteur de levage. Retirez le fil électrique, attendre une minute et remettre en marche. Si le message d'erreur n'apparaît plus, vous pouvez utiliser l'appareil normalement. Si le message d'erreur ne disparaît pas, prendre contact avec le vendeur de l'appareil.

DISPOSITIF DE PROTECTION À MAXIMUM DE COURANT (DISJONCTEUR)

Si la consommation électrique du tapis de course devient trop importante, par mesure de sécurité le disjoncteur du tapis coupe l'alimentation électrique et le fusible situé à côté de l'interrupteur électrique saute vers le haut. Avant de continuer à utiliser l'appareil, vérifier tout particulièrement la lubrification du tapis ainsi que les autres causes mécaniques possibles à un déclenchement du disjoncteur. Appuyer sur le fusible pour le remettre en place et l'appareil est de nouveau prêt pour son utilisation.

TRANSPORT ET RANGEMENT

DÉPLIER LE TAPIS DE COURSE

Une fois le montage terminé, vous pouvez déplier le tapis de course verticalement pour l'entreposer. Relevez le plateau jusqu'à ce qu'il se verrouille en position de stockage.

Assurez-vous d'entendre le son du verrouillage du plateau afin d'avoir la garantie que ce dernier est en place et ne tombera pas.

ATTENTION : Vérifiez que l'inclinaison du tapis de course est sur 0 avant de déplier le plateau. Si ce n'est pas le cas, le mécanisme peut être endommagé.

POUR BAISSER LE TAPIS DE COURSE

Appuyez d'abord sur la pédale, puis poussez le cadre vers la console. Laissez le plateau s'abaisser vers le sol (Figure 6).

REMARQUE : Cet appareil dispose d'une fonctionnalité de déploiement sécurisé intégrée afin de vous aider à baisser le plateau doucement. Assurez-vous que des enfants ou des objets ne se trouvent pas à proximité de l'appareil lorsque vous le baissez.

EMARQUE : manipulez l'appareil avec précaution même s'il est conçu avec un cylindre un gaz qui enlève la majorité du poids du plateau.

Avant de déplacer le T20, vérifiez que le cordon d'alimentation est débranché de la prise murale et du tapis de course. Pliez le tapis jusqu'à ce qu'il soit verrouillé et poussez le matériel grâce à ses roues conçues pour le transport. Baissez le tapis de course sur le sol avec précaution.

Nous vous recommandons d'utiliser une base de protection lors du transport du matériel.

Figure 5

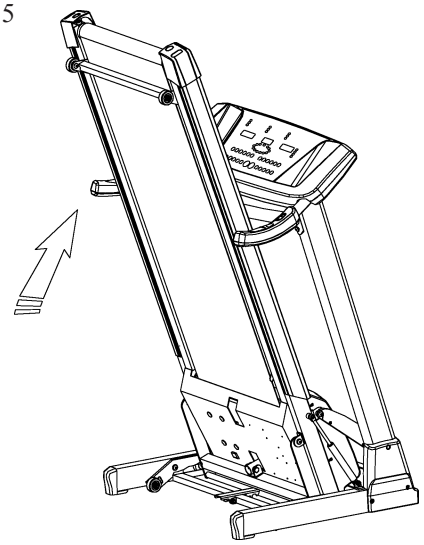
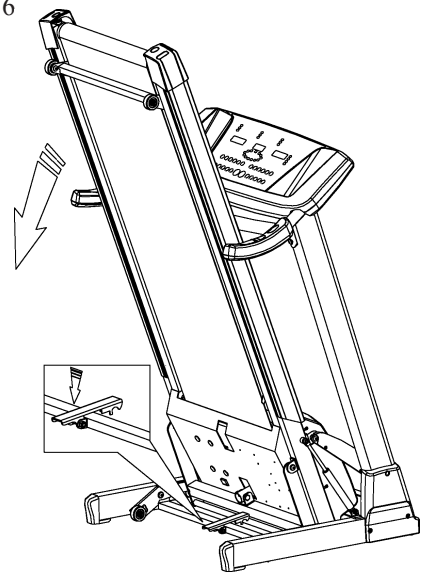


Figure 6



CARACTERISTIQUES

TECHNIQUES

Longueur	185 cm (87 cm)
Hauteur	140 cm (175 cm)
Largeur	88 cm
Poids	94 kg
Surface de course	47 x 142 cm
Vitesse	0.8-16.0 km/h
Angle d'inclinaison	0-12 %
Moteur	2.5 ch

Les appareils Tunturi ont été conçus afin de satisfaire aux exigences posées par la directive communautaire concernant la compatibilité électromagnétique, EMC (89/336/CEE) et les appareils électriques déstinés à une utilisation dans certaines limites de tensions (72/23/CEE). Les produits portent en conséquence le label CE.

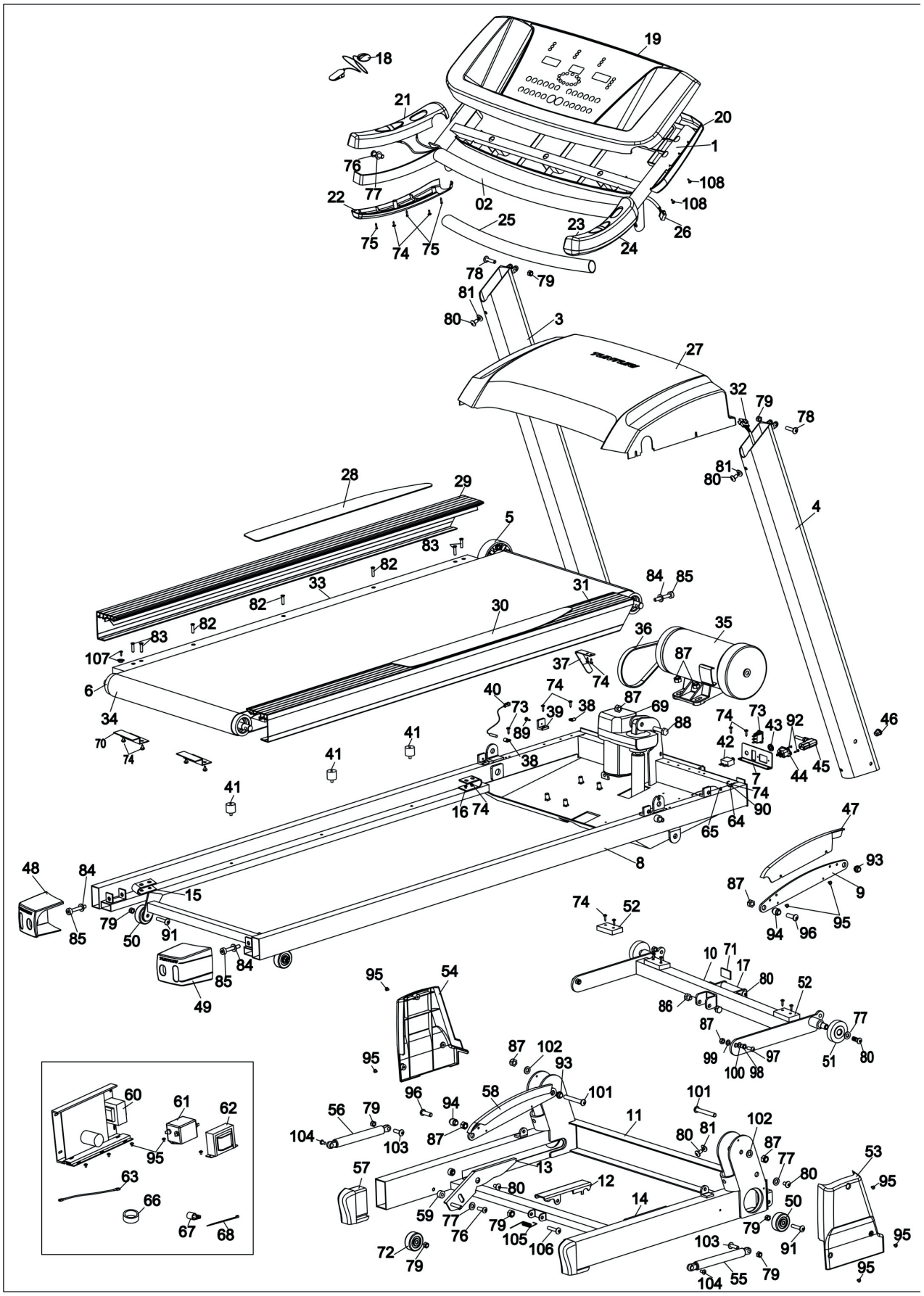
Du fait de sa politique de développement continu des produits, Tunturi se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

ATTENTION ! La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Tunturi Oy Ltd rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'equipement.

Nous vous souhaitons d'agréables et nombreuses séances d'exercice avec votre partenaire d'entraînement Tunturi!

T20

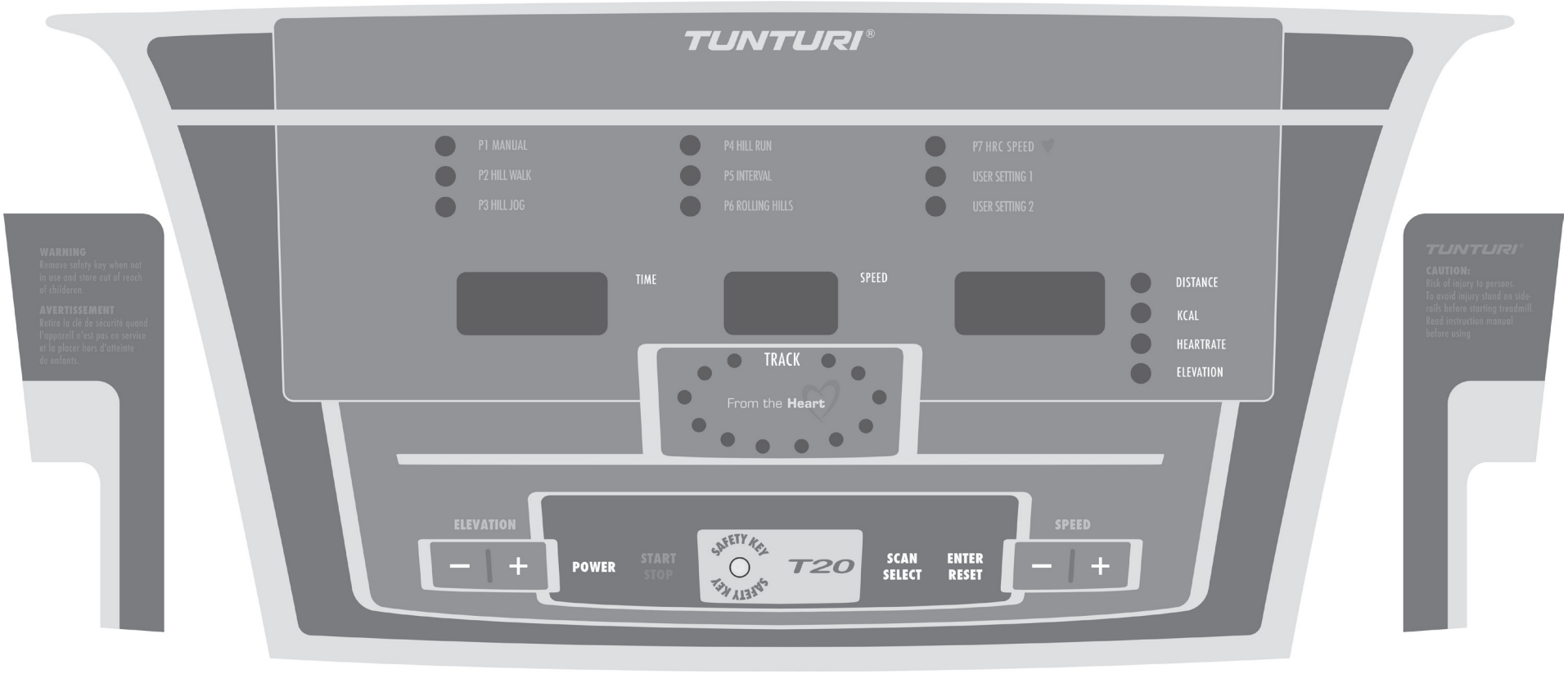
01	103 4080	Console base	1
02	203 4083	Horizontal bar (incl. 25)	1
03	203 4078	Handlebar, LH	1
04	203 4079	Handlebar, RH	1
05	523 4066	Front roller	1
06	523 4067	Rear roller	1
07	503 4089	Switch bracket	1
08	103 4085	Frame	1
09	503 4090	Incline bracket	2
10	103 4087	Incline structure frame	1
11	103 4078	Front support frame	1
12	373 4013	Locking lever	1
13	533 4134	Wheel bracket LH	1
14	533 4135	Wheel bracket RH	1
15	643 4011	Leaf spring, rear	2
16	643 4012	Leaf spring, front	2
17	343 4022	Incline structure frame axle	1
18	403 4182	Safety key	1
19	233 4062	User interface, (incl. 20 and Membrane Set)	1
20	173 4123	Lower cover	1
21	173 4129	Handlebar cover, LH (inc. 22)	1
23	173 4131	Handlebar cover, RH (incl. 24)	1
25	213 4025	Handle grip	1
26	403 4170	Wire set (incl. 32)	1
27	173 4126	Motor cover	1
28	433 4046	Anti-slip mat (inc. 30)	1
29	433 4073	Side landing (inc. 31)	1
33	433 4076	Running deck	1
34	443 4064	Running belt	1
35	813 4036	Motor, 230V	1
-	813 4037	Motor, 110V	1
36	443 4056	Drive belt	1
37	693 4008	Belt guide	2
38	503 4094	Wire holder	2
39	503 4091	Motor cover bracket	4
40	403 4169	Speed sensor	1
41	533 4133	Rubber bumper	4
42	403 4194	Overcurrent protector, 6A	1
43	403 4195	Overcurrent protector, 13A	1
44	403 4186	Power socket	1
45	403 4134 EU	Power cable	1
-	403 4134 USA	Power cable	1
-	403 4134 GB	Power cable	1
-	403 4134 ISR	Power cable	1
-	403 4134 SUI	Power cable	1
-	403 4168 AUS	Power cable	1
-	403 4202 ITA	Power cable	1
-	403 4203 S. Africa	Power cable	1
46	533 4140	Through-leading rubber	1
47	173 4127	Incline bracket cover, RH	1
48	533 4130	Rear end cap, LH	1
49	533 4131	Rear end cap, RH	1
50	533 4128	Wheel 40mm	4
51	533 4129	Wheel 60mm	2
52	683 4017	Bumper	2
53	173 4124	Side cover RH	1
54	173 4125	Side cover LH	1
55	163 4011	Gas spring (inc. 56)	2
57	533 4132	Front support end cap	2
58	173 4128	Incline bracket cover, LH	1
59	653 4064	Plastic washer	2
60	403 4172	Power board, 230V	1
-	403 4173	Power board, 110V	1
61	403 4174	Filter, EUR	1
62	403 4175	Transformer, EUR	1
63	403 4176	Wire set (incl. 64,65)	1
66	403 4181	Ferrite	2
67	503 4095	Wire holder	2
68	502 802 74	Plastic fixer	5
69	813 4038	Lift motor	1
70	433 4047	Z-plate	2
71	683 7006	Silencer Foam	1
72	533 4127	Wheel 50mm	2
73	403 4204	ON/OFF Switch	1
74	4,2x12 DIN 7981	Screw	31
75	3x20 DIN 7981	Screw	6
76	M8x25 DIN 912	Hexagon socket cap screw	4
*77	M8 DIN 125	Washer (* 2 pcs)	9
78	M8x35 ISO 7380	Screw	2
79	M8 DIN 985	Locking nut	11
*80	M8x20 ISO 7380	Hexagon screw (*6 pcs)	10
*81	653 4066	Washer	4
82	M6x25 DIN 7991	Countersunk head screw	6
83	M10x25 DIN 7380	Hexagon socket cap screw	8
84	M8 DIN 125	Washer	3
85	M8x55 DIN 912	Hexagon socket cap screw	3
86	M10x12 ISO 4032	Screw	2
87	M10 DIN 985	Nylock nut	11
88	M10x40 DIN 931	Screw	1
89	4,2x12 DIN 968	Screw	8
90	M4 DIN 6798J	Star washer	5
91	M8x40 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	4
92	2,9x10 DIN 7982	Screw	2
93	523 4064	Fixing tube	2
94	523 4065	Fixing tube	2
*95	M4x6 DIN 7500 C	Screw (*6 pcs)	18
96	M10x32 ISO 7380	Screw	2
97	M10x25 ISO 7380	Screw	2
98	523 4064	Fixing tube	2
99	M10 DIN 125	Washer	2
100	653 4068	Washer	2
101	M10x70 DIN 912	Screw	2
102	M10 DIN 6798A	Washer	2
103	M8x28 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	2
104	M6x12 ISO 7380	Screw	2
105	643 4010	Spring	1
106	M8x55 ISO 7380	Hexagon socket cap screw	1
107	654 9012	Fixing guide set C (inc. 108 and M5 DIN 125)	2
108	4,2x16 DIN 7981	Screw	18
-	423 4173	Membrane Set	
-	423 4140	Label set	1
*	553 4031	Assembly kit (incl *)	1
*	556 032 00	Allen key, 6mm	1
*	556 033	Allen key, 6mm, extended	1
*	553 101 88	Screw wrench	1
-	583 4050	Owner´s manual	1


19
18
21
20
1
76
77
108
22
02
108
25
23
26
75
74
75
24
78
79
81
80
3
27
32
79
78
81
80
4
28
29
5
83
82
33
82
31
84
85
82
30
35
36
83
87
107
37
74
6
40
74
73
38
87
69
34
39
88
74
73
43
92
46
89
42
41
38
44
45
41
7
74
41
16
74
90
64
65
47
8
48
84
93
87
9
15
74
52
79
50
91
94
96
95
85
84
85
10
71
17
80
52
49
95
54
86
87
77
99
97
51
80
100
98
95
87
102
93
101
101
96
58
94
56
79
11
104
103
87
80
81
102
87
77
80
53
57
13
95
12
80
14
59
77
76
79
105
106
50
79
91
95
72
79
103
104
55
79
95
60
61
62
95
63
66
67
68

PROFILES

Step	P2		P3		P4		P5	P6
	HILL WALK		HILL JOG		HILL RUN		INTERVAL	ROLLING HILLS
	speed	angle	speed	angle	speed	angle	speed	angle
1	4.9	0	6.4	1	8	0	6.9	1
2	5.4	1	6.4	2	10	1	8	1
3	5.8	2	6.4	3	12	3	9	2
4	5.8	3	7.2	0	12.5	0	8.5	3
5	4.9	2	7.2	0	13	0	10	2
6	4.9	3	7.2	3	13	3	8.9	3
7	5.8	1	7.2	1	12	5	11	1
8	5.4	3	6.8	0	12.5	3	9.5	2
9	4.9	5	6.8	4	13	0	11	3
10	5.4	3	6.8	5	13	0	9.5	5
11	5.8	2	6.8	1	10.9	4	11	3
12	5.4	3	7.2	0	10.5	5	9.5	4
13	4.9	5	7.2	3	11	4	11.5	2
14	4.9	5	7.2	3	12	0	9.5	1
15	5.4	4	7.2	2	10.9	0	12	3
16	5.4	2	7.2	3	12	3	9.5	5
17	4.9	2	6.8	0	10.9	0	8.9	2
18	4.9	4	6.8	4	12	3	8	3
19	4.5	3	6.4	1	12	2	7.5	1
20	4.5	1	6.4	1	10	0	6	1

P7 HRC SPEED PROGRAM


TUNTURI®
P1 MANUAL
P2 HILL WALK
P3 HILL JOG
P4 HILL RUN
P5 INTERVAL
P6 ROLLING HILLS
P7 HRC SPEED
USER SETTING 1
USER SETTING 2
TIME
SPEED
DISTANCE
KCAL
HEARTRATE
ELEVATION
TRACK
From the Heart
ELEVATION
POWER
START
STOP
SAFETY KEY
T20
SCAN
SELECT
ENTER
RESET
SPEED
WARNING
Remove safety key when not in use and store out of reach of childeren.
AVERTISSEMENT
Retire la clé de sécurité quand l'appareil n'est pas en service et la placer hors d'atteinte de enfants.
TUNTURI
CAUTION:
Risk of injury to persons.
To avoid injury stand on side-rails before starting trendmill
Read instruction manual before using

TUNTURI®

www.tunturi.com

Austria
Accell Fitness Österreich
Am Messendorfgrund 30
A-8042 Graz
Österreich
Tel: +43 316 716412
Fax: +43 316 716435

Benelux
Accell Fitness Benelux
Koningsbeltweg 51
1329 AE ALMERE
The Netherlands
Tel: +31 36 5460050
Fax: + 31 36 5460055

Finland
Accell Fitness Scandinavia
Varusmestarintie 26
20361 TURKU
Finland
Tel: +358 2513 31
Fax: +358 2513 313

Germany
Accell Fitness Deutschland
P/a Koningsbeltweg 51
1329 AE ALMERE
The Netherlands
Tel: +31 36 5460050
Fax: + 31 36 5460055

United Kingdom
Accell Fitness United Kingdom
Boland House
Nottingham South Industrial Estate
Ruddington Lane
Wilford
Nottingham NG11 7EP
United Kingdom
Tel: +44 115 9822844
Fax: +44 115 9817784

Sweden
Accell Fitness Scandinavia
Varusmestarintie 26
20361 TURKU
Finland
Tel: +358 2513 31
Fax: +358 2513 313

Switzerland
Accell Fitness Schweiz
Altgraben 31
CH-4624 Härlungen SD
Schweiz
Tel: +41 (0)62-3877979
Fax: +41 (0)62-3877970

USA / Canada
Accell Fitness North America Inc.
130 Hayward Ave, Suite 2
N2C 2E4
Kitchener, ON Canada
Tel. 1-888-388-6887
Fax: 1-519-576-2521

www.accellfitness.com

583 4050